

▶ 6～12ページはなか区版です

特集
1

おいしい

野菜で

忙しい毎日に彩りを!



NAKA5

広報よこはま なか区版

No.331/2025年

野菜の価格高騰が続く中、家庭での摂取量が減っていませんか。健康維持に欠かせないビタミン、ミネラル、食物繊維が豊富に含まれている野菜を、もっと手軽に取り入れていきましょう。野菜の魅力と食べ方の工夫についてご紹介します。

【問合せ】区役所健康づくり係 ☎224-8332 fax224-8157

- 野菜の魅力、知っていますか?
- 野菜はスゴイ!!
1. きれいな色合いで食欲アップ

赤やオレンジ、黄色などの鮮やかで明るい色を見ると、血圧や脈拍数が上昇し体温も上がって食欲の増進につながると言われています。

2. 旬の野菜は栄養満点

収穫量が多い旬の時期には、味がおいしくなるだけでなく、含まれる栄養素の量もぐっと増えます。

3. 病気予防

野菜に含まれる食物繊維は便秘を予防・改善し、ビタミンCは病気に対する抵抗力を高める働きがあります。

野菜は1日どれくらい食べるといいの?

20歳以上の野菜摂取量平均値
※国民健康・栄養調査(H29～R1横浜市分)より

国が定める野菜摂取量の目標値は350g。しかし、横浜市民の平均野菜摂取量は291gで、国の目標値を約60g下回っています。

野菜350gはどのくらい?
目安は1日小鉢5皿分

野菜サラダ

具だくさんのみそ汁

青菜のおひたし

キャロットラペ

ナスの煮びたし

野菜を手軽にとるポイント

①電子レンジを上手に活用

野菜を洗って丸ごとラップに包むか、耐熱容器に入れてラップをかけてレンジでチン! 面倒な下ゆでの手間が省けます。

②カット野菜や冷凍野菜を活用

調理の手間が省けるので、時間がなくても手軽に野菜をとることができます。

③まとめて下処理をして保存


野菜は多めに切ったりゆでたりして保存しておくくと便利です。保存容器に入れて冷蔵庫で保存し、2～3日で使い切りましょう。

④外食や買ったものには野菜料理を1品プラス

野菜サラダを1品プラス
野菜中心の総菜を1品プラス

かんたん野菜あと1品レシピ

ブロッコリーの明太マヨソースかけ



〈材料〉(2人分)
・ブロッコリー1/2個
・明太子1/2腹
・マヨネーズ大さじ1
・コショウ少々

〈作り方〉
①ブロッコリーを洗い小房に分けて、耐熱皿に並べる
②①に水を大さじ1杯ふりかけ、ふんわりラップをしてレンジで温める(目安600Wで2分半～3分)
③明太子は、薄皮を除いて身をしごき出し、小鉢に入れ、マヨネーズを加え混ぜる(お好みでコショウを加える)
④レンジにかけたブロッコリーに③の明太子ソースをかけてできあがり

食育マルシェに参加しよう!

ヘルスメイトと栄養士による食育マルシェで、野菜計量クイズや、ベジチェック®を使用した推定野菜摂取量の測定を体験しよう。

日時 6月11日(水)11時～14時


会場 区役所別館駐車場

横浜産野菜などを販売する中区SDGsマルシェ同日開催!

参加者には、レシピ集「かんたんごはん de 野菜をプラス」をプレゼント!



区長就任のごあいさつ



区民の皆様、はじめまして。4月1日に中区長に就任いたしました、永井由香です。

中区は開港の歴史を感じる街並みや多彩な観光スポットがあり、年間を通じてたくさんの人々が訪れています。また、特徴的な商店街や地域でのイベントも多く、多様性に富んだ活気あふれるまちだと感じています。この魅力あふれる中区を、皆様のお声を聞き、お力添えもいただきながら、「住んで良し、働いて良し、訪れて良し」をより一層実感できるまちにしていきたいと思っています。

GREEN×EXPO 2027の開催と中区が区制100周年を迎える2027年まで、あと2年です。この節目の年に向け、地域の皆様と連携しながら、まちのにぎわいと活力の創出にさらに取り組むとともに、中区に住んで良かった、中区で働いて良かったと思ってもらえるまちづくりを進めていきたいと思っています。

どうぞよろしくお願いいたします。

中区長 永井 由香

中区役所

〒231-0021
横浜市中区日本大通35
☎224-8181(代表)

開庁時間

●平日8時45分～17時
●第2・4土曜9時～12時(戸籍課・保険年金課・こども家庭支援課の一部の窓口)

人口・世帯数

153,433人
89,792世帯
(2025年4月1日現在)



中区の情報

◀X(旧Twitter)



LINE▶



100周年まであと2年 2027年に中区は100周年を迎えます

編集・発行

中区役所広報相談係
☎224-8123
FAX224-8214

98

▲中区マスコット・スウィングー

特集2

第一印象は口元から!

大丈夫ですか?
あなた
「自分の口」

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」

歯や口には、「食べる」「呼吸をする」「会話をする」という大切な役割があります。

さらに「表情をつくる」など、人の第一印象に大きな影響を与えていることを知っていますか?この機会に、お口の状態を見直し、自信を持って笑える口元づくりを始めましょう。

【問合せ】区役所健康づくり係 ☎224-8332 fax 224-8157

好印象を与える口元のチェックポイント♪

✓ 歯に着色や、汚れはありませんか?



着色・汚れのある歯

歯に着色や汚れがあると、あまり良い印象を持たれないと言われています。歯の着色や汚れは、食べ物や飲み物などの色素、加齢による色の変化など、さまざまな原因がありますが、むし歯や歯石が原因の場合もあります。

✓ 歯肉は腫れていませんか?



歯肉炎の歯ぐき

このように、歯肉が赤く腫れている場合、歯周病の可能性があります。横浜市民の20歳代では約35%、30・40歳代では約50%以上が、進行した歯周病にかかっているというデータもあり、若い世代も注意が必要です。また、歯周病は口臭の原因にもなります。

\気になるときは! /

歯科医院でチェックを受けましょう。

着色の場合は、専門的な道具を使い、クリーニングすることで自分では落としきれない着色や汚れをきれいにすることができます。



着色・汚れをクリーニングしたきれいな歯



\気になるときは! /

毎日の歯のみがき方を直すとともに、歯科医院でチェックを受けましょう。

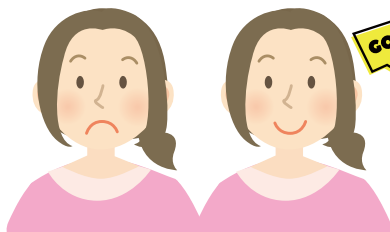
必要に応じて、お口の健康状態に合った効果的な歯みがきのアドバイスを受けることもおすすめします。対象年齢の人は、歯周病検診が受けられます。



健康的な歯ぐき



✓ 口角は上がっていますか?



2枚のイラストを比べてみると、口角が上がっている、下がっているという違いだけで、表情の印象が変わります。口角を上げることで、明るい印象になります。

\気になるときは! /

口角が下がる原因の一つに、表情筋という筋肉の衰えがあります。普段から表情筋を鍛えるために、「食事をよくかんで食べる」「人と会話して口を動かす」「よく笑うことで口角をあげる」などを日常生活の中で意識して行いましょう。さらに、お口の体操も効果的です。

こちらをチェック!

歯周病が気になる人は

横浜市歯周病検診のご案内

市内在住の満20・30・40・50・60歳の方は500円、70歳の方は無料で、市内の実施医療機関で受診できます。
※市県民税非課税の人などは無料

詳しくは (横浜市 歯周病検診 検索)

【問合せ】横浜市けんしん専用ダイヤル ☎664-2606

4月から
20・30歳が追加
されました!

お口の体操が知りたい!

パタカラ体操

お口の周りとう舌の筋力の低下を予防します!

パタカラ体操

パタカラ体操



カカカ

うーうー



詳しくは (横浜市歯科口腔保健 検索)

パタカラ体操については「オーラルフレイル予防リーフレット」をご覧ください▲

歯

～食べる楽しみいつまでも♪ オーラルフレイル予防～
と口の健康週間講演会参加費無料
歯ブラシプレゼント付き

日時 6月5日(木) 13時30分～15時

定員 50人(先着) 会場 区役所本館6階会議室

申込み 5月12日(月)から電話・ホームページ(電子申請)・FAX(講演名・氏名・電話番号を記入)で

問合せ 区役所健康づくり係 ☎224-8332 fax 224-8157

▲電子申請は
こちらから唾液の検査、
お口の細菌チェック
などもできます。中区歯科医師会会長
藤 敬意さん

特集3

こんにちは! 民生委員・児童委員です

～1期目の皆さんにインタビュー～

地域で困っている人を区役所や地域ケアプラザなどの関係機関につなぐのが民生委員(正式名称「民生委員・児童委員」)の役割です。

民生委員の任期は3年で、3年ごとに委員の委嘱(一斉改選)があります。令和7年12月1日は一斉改選です。前回(令和4年12月1日)の一斉改選で初めて民生委員となった3人に、1期目を振り返ってもらいました。リアルな声をお届けします。

【問合せ】区役所運営企画係 ☎224-8151 fax 224-8157

安心して活動できます



▲おしゃべりサロンの様子



関内地区民生委員
平田 康子さん

民 生委員になる前は、高齢者を1対1でサポートする人というイメージを持っていました。実際になってみると、高齢者に寄り添いつつも、「関係機関へのつなぎ役」という要素が大きく、「全部自分で背負い込まなくてよいんだ」ということは、良いギャップでした。

関内地区の民生委員の皆さんは真面目で素晴らしい方々なので、安心して活動できています。「おしゃべりサロン」は、毎月1回、通算100回以上開催しています。赤ちゃん連れの保護者から高齢者まで幅広い年代の人が参加していて、良い情報収集や息抜きの時間になったと、ご好評いただいています。「いきいきルンルン」は、月2回の体操を行ってきましたが、4月から新しい試みとして、ピアノに合わせて歌う「歌の会」を取り入れました。声を出して楽しく交流することができればと思っています。

自治会町内会活動の

経験が生きています



▲ふらっと麦田ストリートコンサートの様子



第三地区民生委員
武井 正子さん

町 内会長を務めているときに、民生委員にもなってほしいと声を掛けられました。町内会活動に注力していた両親も、地域活動に積極的に取り組むことを喜んでくれるのではないかと思います。民生委員を受けました。掛け持ちは大変な部分もありますが、顔見知りの人が多かったので、活動しやすいと感じました。同じ地域を担う存在として、自治会町内会と民生委員とで協力していきたいと思っています。

地区は民生委員28名で構成される大所帯なので、マンパワーがあり組織体制がしっかりしています。「ふらっと麦田ストリートコンサート」「ふれあいサロン」「子育てサロン」「おたのしみ会」など、活動がシフト制になっているため、都合がつかないときは交代してもらうなど、無理なく活動しやすいと感じます。皆さん地域福祉に対する意識の高い方々なので、良い刺激をもらっています。

民生委員ってどんな人?

民生委員は厚生労働大臣から委嘱を受けた非常勤特別職の地方公務員だよ。

地域福祉増進のために、ボランティアで地域の「つなぎ役」「相談役」として活動しているよ。中区では約180人の民生委員が活躍しているんだ。そのうち22人は主任児童委員として、特に児童福祉を専門に相談にのっているんだよ。



横浜市版民生委員・児童委員キャラクター
「よこはまミンジー」

子育て支援の仕事から

主任児童委員へ



▲親子のひろばの様子



第一北部地区主任児童委員
鈴木 昭江さん

中 区の主任児童委員からのお誘いや、保育園や地域子育て支援拠点など子育て支援の仕事の経験から、主任児童委員を引き受けることになりました。先輩の主任児童委員の方々と面識があったので、あまりギャップを感じることなく活動に入っていました。民生委員は地域の重鎮というイメージを持っていましたが、実際の民生委員は、地域福祉の心があり優しく、尊敬できる方々でした。

地区活動は野毛地区センターで「親子のひろば」を3か月に1回開催しています。買い物や散歩がてら寄ってくれる人も多く、親子の座談会や保育園・幼稚園の情報交換の場、中区の地域子育て支援拠点「のんびりんこ」の職員への育児相談の良い機会となっています。

民生委員や主任児童委員の活動に興味のある人は、まずは無理のない範囲でボランティアとして、地域の活動に参加してみてください。

温かな地域を一緒につくっていきませんか!

新任民生委員の声を聞いて、民生委員にどのようなイメージを持たれたでしょうか? 大変そうと思っていたけど、楽しそうだなと感じていただけたら幸いです。

私自身、民生委員になって、信頼できる仲間に出会ったことは大きな財産です。仲間と支えあい、人とのつながりを通じてさまざまな気付きや学びがありました。一番うれしいのは高齢者や子どもたちなどの笑顔に出会うこと、明るい声を聞くことです。

自治会町内会の催し物に参加するなど、地域とつながることから始め、地域のサポーターとして、笑顔に満ちた、温かな地域を一緒につくっていきませんか!



中区民生委員児童委員
協議会会長
梁田 理恵子さん

な
か

情報ひろば

今月11日から翌月10日までの
イベントなどを掲載しています

※特に記載のないものは、無料・事前申し込み不要
 ※区役所あての郵便物は〒231-0021中区日本大通35 中区役所担当部署へ
 ※詳細は各担当部署へお問い合わせください
 ※イベントなどは中止・延期・内容変更になる場合があります。事前に確認してください。

マークの説明

🕒 日時・期間	💰 費用	📠 ファクス	〒 郵便番号・住所
📍 会場	📝 申込み	✉ Eメール	📋 行事名
👤 対象・定員	💬 問合せ	🚏 バス停	👤 氏名(ふりがな)
👶 保育	☎ 電話	🚉 最寄り駅	🎂 年齢

🎵 講座・催し

開港記念会館の時計塔
ジャックの塔にのぼろう

普段は非公開のジャックの塔にのぼります。
 🕒 6月2日(月) 10時～(定員に達し次第終了) 📍 開港記念会館(本町1-6) 📏 身長120cm以上の人250人(小学生以下は保護者同伴・先着)※開港記念会館2階6号室で10時から整理券を配布
 💰 200円 📞 開港記念会館 ☎ 201-0708
 📠 201-2630



中区クリーンアップ Day! 2025

中区からごみを海に流出させないを合言葉に、関内・桜木町駅周辺を清掃しましょう!
 🕒 5月31日(土) 8時45分～11時※雨天決行 📍 スタート・ゴール大通り公園石のステージ(長者町5-55-2) 📍 区役所資源化推進担当
 ☎ 224-8140
 📠 224-8215

横浜市資源循環局 マスコット
イーオ ミーオ

📢 お知らせ

ひきこもりなどの困難を抱える若者の専門相談

🕒 5月13日・27日、6月10日の火曜13

時30分～16時30分 📍 区役所本館3階 📏 本人(15～39歳)・家族・支援者・地域の人3人(1人50分) 📝 電話・Eメール(📞・📠・📠を記入)で
 📍 よこはま東部ユースプラザ
 ☎ 642-7001
 📧 ypt@sodateage.net

🏆 スポーツ

中区シニアソフトテニス教室

🕒 5月15日・22日・29日、6月5日の木曜①11時～13時/初心者、②13時～17時/経験者 📍 日ノ出川公園(万代町3-6) 📏 60歳以上 ※テニスシューズ・スポーツウェア着用 💰 各300円
 📍 横浜健康福祉クラブ(高田)
 ☎ 270-8603 📠 270-9932

日ノ出川ソフトテニス教室

🕒 5月18日・25日、6月8日の日曜13時～17時※16時～17時フリー練習あり 📍 日ノ出川公園(万代町3-6) 📏 高校生以上の経験者※テニスシューズ・スポーツウェア着用 💰 各500円
 📍 中区ソフトテニス協会事務局(吉門)
 ☎ 090-8727-0404
 📧 nakakusofttennisassoc.1951@gmail.com

中区ソフトテニス協会 🔍 検索

中区子供テニス教室

🕒 6月8日(日) 10時～12時 📍 横浜

インターナショナルテニスコミュニティ(YITC)(山手町230) 📏 4歳～小学6年生100人(先着) 📝 5月11日(日)からHPで 📍 横浜インターナショナルテニスコミュニティ(YITC)
 ☎ 681-9528 📠 681-8731
 📧 yitc@tennis.interq.or.jp

YITC 🔍 検索

🍼 子育て

子育て応援ボランティア説明会

保育園やのんびりんこなどでボランティアをしてみませんか。
 🕒 5月14日(水) 14時～15時 📍 のんびりんこ

(住吉町1-12-1belle横浜 3階)
 📏 中区在住の人5人(先着)
 📞 のんびりんこ ☎ 663-9715

親子のひろば～親子で気軽に遊びに来ませんか

地域の子育て支援者、主任児童委員が見守ります。

▶ 和光幼稚園(錦町5) 🕒 5月21日(水) 10時～11時30分

▶ 野毛地区センター(野毛町3-160-4) 🕒 6月10日(火) 13時～14時30分

【共通】

📏 未就学児と保護者 📍 区役所運営企画係
 ☎ 224-8151 📠 224-8157

インクルーシブスポーツ体験会

誰でも気軽に楽しむことができるインクルーシブスポーツの体験会を開催します。そのほか、障害者施設によるパンやお菓子、雑貨などの販売もあります。

体験できる主なスポーツ

・ボッチャ

ジャックボール(目標球)と呼ばれる白いボールに、赤・青のそれぞれ6球ずつのボールを投げたり、転がしたり、ほかのボールに当てたりして、どれだけ近づけるかを競います。

・ラダーゲッター

ヒモでつながっている2個のボールをラダー(ハシゴ)に向かって投げ、ボールがラダーに引っ掛かると得点となるスポーツです。

🕒 6月1日(日) 11時～15時

📍 大さん橋ホール(海岸通1-1-4)

📍 区役所文化・スポーツ・青少年担当 ☎ 224-8137 📠 224-8215



▲ボッチャ



▲ラダーゲッター

歴史の散歩道

館蔵
コレクションより

No.307

洋式競馬発祥の地、
横浜と根岸競馬場

1859(安政6)年に横浜が開港したことで、外国人居留地が設けられます。幕府は外国人が自由に行動できる範囲を居留地内および遊歩区域内(横浜から十里四方、約40キロメートル)と定めました。その中で居留外国人たちは乗馬を楽しみ、彼らを見た日本人によって乗馬姿の外国人を題材にした浮世絵がいくつも描かれます。

横浜は洋式競馬発祥の地であり、日本で最初の競馬大会は、1860(万延元)年9月1日に現在の元町で開催されました。続いて1862(文久2)年5月1日と2日に現在の中華街付近、当時は横浜新田と呼ばれ、そこを埋め立てて造られた競馬場で競馬大会が行われました。しかし、居留地内の外国人が増加すると競馬場は住宅地となりました。そこで、居留外国人は恒久的な競馬場の建設を幕府に求めます。1866(慶応2)年に幕府によつて根岸村に競馬場が造られました

【資料1】

コースは横浜に駐屯していたイギリス軍のポンド中尉による設計・監督のもとで行われ、馬見所の



▲【資料1】根岸競馬場の全景(F.ベアト撮影、1870(明治3)年)、当館所蔵



▲【資料2】明治期の根岸競馬場の馬見所(木造)、当館所蔵

建設はイギリス人土木建築技師G・ウィットフィールドとP・ドーンソンが担当しました【資料2】。1866年7月14日に運営組織として横浜レースクラブが発足し、翌1867(慶応3)年1月11日、最初の競馬大会が開催されました。

2025(令和7)年1月、市認定歴史的建造物に「旧根岸競馬場」等馬見所」が認定されました。これを記念して当館では5月11日(日)まで館蔵コレクション展示「根岸競馬場と建築家J・H・モーガン」を開催しています。この機会に横浜と競馬との関わりや現在の馬見所を設計した建築家モーガンのことを知っていただければと思います。

(横浜開港資料館
調査研究員 白井拓朗)

展示のお知らせ

館蔵コレクション展示「根岸競馬場と建築家J.H.モーガン」5月11日(日)まで
 特別公開「長崎ー開港都市横浜の前堤」5月24日(土)から
 横浜開港資料館(日本大通3) ☎ 201-2100 休 月曜(祝日の場合は翌日)

横浜子育てサポートシステム
入会説明会

子どもを預けたい人と預かれる人が地域で子育ての支え合いをしましょう。
▶**のんびりんこ**(住吉町1-12-1belle横浜 3階) ㊟5月23日(金)、6月10日(火) 13時30分～14時30分
👤各12人(先着)
▶**本牧和田地域ケアプラザ**(本牧和田35-13) ㊟6月6日(金) 13時30分～14時30分 👤5人(先着)
【共通】㊟HPで
📍中区支部事務局(のんびりんこ内)
☎fax 663-0676





地域子育て支援拠点
住吉町1-12-1belle横浜3階 ☎fax 663-9715

HP申し込みはこちらから▶
申込開始日の12時から受け付け開始



●**子育てサークルプチ体験**
子育てサークル「里っこト」の体験。
㊟5月26日(月) 10時30分～11時30分 🎫本牧山頂公園あそびの広場(和田山1-5) 👤未就学児と保護者15組(先着) ㊟5月12日(月)からHPで

●**公園であそぼう**
▶**根岸森林公園遊具広場**(根岸台)
㊟5月27日(火) 10時～11時
▶**柏葉公園**(柏葉89-1)
㊟6月4日(水) 10時～11時
【共通】👤未就学児と保護者

●**赤ちゃんと一緒におしゃべりタイム**
▶**のんびりんこ**に来所で
㊟①5月30日(金) 14時～14時30分、②6月6日(金) 10時30分～11時、③6月24日(火) 14時～14時30分 👤①おおむね6か月までの子と保護者8組、②③2～11か月の子と保護者各8組(先着)
▶**オンラインで**
㊟6月3日(火) 10時30分～11時

👤0～11か月の子と保護者5組(先着)
【共通】㊟各日2週間前からHPで

●**おしゃべりの会～中区ダウン症児の親子の会**
㊟5月31日(土) 10時30分～11時30分 👤未就学のダウン症児と保護者5組(先着) ㊟5月17日(土)からHPで

●**にじいろ～発達が気になる子のおしゃべり会**
㊟6月2日(月) 10時～11時 👤1歳6か月～未就学の子と保護者5組(先着) ㊟5月19日(月)からHPで

●**はじめまして幼稚園～中区幼稚園説明会**
㊟6月9日(月) 10時～11時20分
🎫技能文化会館(万代町2-4-7)
👤中区の幼稚園に入園を考えている人200人(先着) ※子ども同伴可・託児なし

●**子育て講座「離乳食講座～離乳食は食べることはじめの一步～」**
㊟6月12日(木)①10時～10時30分、②10時40分～11時40分 👤①離乳食を始める4～5か月の子と保護者15組(先着)、②離乳食を進めている6～11か月の子と保護者25組(先着) ㊟5月29日(木)からHPで

●**安全ミニ講座**
乳幼児の事故予防のお話と心肺蘇生法の実技。 ㊟6月14日(土)①10時～11時、②14時～15時 👤未就学児と保護者各10組(先着) ㊟5月31日(土)からHPで

●**保育園に行こう～野菜の苗を植えてみよう**
保育園の見学もできます。 ㊟6月21日(土) 10時～11時 🎫キディ石川町・横浜(吉浜町1-6) 👤歩いて遊べる未就園児と保護者8組(先着) ㊟6月7日(土)からHPで



公立保育園に遊びに来ませんか

たまごるーむ 🎫

地域の保護者と子ども(未就学児)が家にいるようにゆったり過ごせるスペースです。絵本の貸し出しもしています。

竹之丸保育園(竹之丸53-1)
☎641-1646 fax 641-1613

●**たまごるーむ** 🎫
㊟5月11日～6月10日の祝日を除く月～金曜9時30分～14時30分
●**育児相談**
㊟5月11日～6月10日の祝日を除く月～金曜9時30分～16時
●**園庭開放**
㊟5月11日～6月10日の祝日を除く月～金曜9時30分～14時30分
●**赤ちゃんタイム**
㊟5月21日(水) 10時～11時30分
👤12か月までの子と保護者
●**誕生月の子をみんなで祝おう**
㊟5月27日(火) 11時15分～11時45分
👤未就園児と保護者
●**育児講座「皮膚のケア」**
㊟6月3日(火) 10時～10時45分
👤未就園児と保護者5組(先着)
㊟5月20日(火)から電話・来園で
●**おしゃべりタイム**
㊟6月10日(火) 10時30分～11時
👤未就園児と保護者、妊娠中の人とそのパートナー
●**交流保育「どろんこあそび」**
㊟6月19日(木) 10時～10時30分
👤1歳～未就園の子と保護者5組(先

着) ㊟6月5日(木)から電話・来園で

山手保育園(山手町124)
☎622-7403 fax 622-7467

●**たまごるーむ** 🎫
㊟5月11日～6月10日の祝日を除く火・水曜10時～11時30分
●**育児相談**
㊟5月11日～6月10日の祝日を除く月～金曜9時30分～12時
●**園庭開放**
㊟5月11日～6月10日の祝日を除く月～金曜10時～12時
●**育児講座「皮膚のケア」**
㊟6月20日(金) 10時～10時45分
👤未就園児と保護者3組(先着)
㊟6月6日(金)から電話・来園で

錦保育園(錦町5)
☎621-5180 fax 621-5124

●**たまごるーむ** 🎫
㊟5月11日～6月10日の祝日を除く火・水曜10時15分～12時15分
●**育児相談**
㊟5月11日～6月10日の祝日を除く月～金曜9時30分～12時
●**園庭開放**
㊟5月11日～6月10日の祝日を除く月～金曜10時15分～12時15分
●**交流保育「どろんこあそび」**
㊟6月3日(火) 10時15分～11時15分
👤2歳～未就学の子と保護者4組(先着) ㊟5月20日(火)から電話・来園で

子どもと保護者の**健診**など

📍区役所こども家庭係
☎224-8171
fax 224-8159

【会場】中区役所別館(区役所本館隣)2・3階

乳幼児健診

※対象者には個別通知を送付しています

㊟4か月児:5月20日(火)
1歳6か月児:5月13日(火)、6月3日(火)
3歳児:5月28日(水)
※詳細は個別通知をご覧ください

要予約

乳幼児・妊産婦
歯科相談

㊟未就学児:5月20日(火) 9時30分～11時
妊娠中の人・産後1年未満の人:
5月20日(火) 10時30分～10時45分
未就学児は歯科健診、ブラッシングなどの相談も

中区 健康づくりカレンダー 要予約			
【会場】記載のないものは中区役所別館(区役所本館隣)2・3階 【費用】金額の記載のないものは無料 【対象】原則、中区在住			
種類	日時	内容・会場・費用など	予約・問合せ
禁煙相談	予約時にお知らせします	呼気一酸化炭素濃度測定、禁煙についての相談、禁煙外来などの紹介	健康づくり係 ☎224-8332 fax 224-8157
生活習慣改善相談	第2火曜9時～11時 第3木曜13時30分～15時30分	保健師、栄養士などによる生活習慣病・その他疾病などについての個別健康相談(1時間程度)	
子どもの食生活健康相談	5月23日(金) 9時～11時	栄養士による離乳食のすすめ方、少食、好き嫌い、やせ、肥満など、乳・幼児期から未就学児までの食生活相談	
離乳食教室	5月23日(金) 13時30分～15時	離乳食のすすめ方についてのお話、調理実演、試食など 👤生後7～8か月(離乳食2回食)の乳児と保護者※HP(電子申請)でも予約できます。 (中区役所 離乳食教室 検索)	
はじめての歯ぴか教室 ～歯みがきと離乳食のこと	5月28日(水) 10時～11時	歯みがきと離乳食スタートについてのお話、歯みがきレッスン、むし菌菌チェックなど 👤おおむね生後8か月未満の乳児と保護者 🎫のんびりんこ(住吉町1-12-1belle(ベル)横浜3階) ※HP(電子申請)でも予約できます。 (中区役所 歯ぴか教室 検索)	
エイズ・梅毒の検査・相談	木曜9時～9時30分(隔週) ※受け付けは9時20分まで	👤区外の人でも可。匿名で受けられます。感染の疑いのある日から3か月経過してから検査を受けてください	A⑧ 高齢者支援担当 ☎224-8167 C障害者支援担当 ☎224-8166 【共通】📞224-8159
A⑧介護者のための こころの相談	5月23日(金) ①13時30分～ ②14時30分～	認知症の人を介護する家族を対象に、介護不安を解消するためのカウンセリング 🎫区役所本館5階	
B⑧もの忘れ相談	5月27日(火)①10時～ ②11時～	もの忘れや認知症で困っている症状についての専門医による相談 🎫区役所本館5階	
C⑧専門医による 精神保健相談	予約時にお知らせします	精神疾病やこころの健康でお悩みの人、家族などへの精神科専門医による相談	

施設からのお知らせ

施設のMAP
情報はこちら▶



※特に記載のないものは、無料・事前申し込み不要
※詳細は各施設にお問い合わせください
※マーク説明はP8に記載しています
※イベントなどは中止・延期・内容変更になる場合があります。事前に確認してください。

今月11日から
翌月10日までの
イベントなどを掲載

野毛地区センター

野毛町3-160-4(📍桜木町駅)
☎241-4535 📠241-4889
休第2月曜(祝は翌日)

◆野毛ギャラリー〜ショーケース・壁面展示
新舞踊・民踊・盆踊り みなと会(写真、民謡レコード、祭り提灯)の展示。
🕒5月1日(木)〜31日(土)※展示初日・最終日の展示時間は電話確認を

◆横浜の歴史を学ぼう1
〜横浜の新田開発とコメ取引
🕒5月20日(火)10時〜11時30分
👤16人(先着) 申5月11日(日)から電話で

◆健康卓球サークル
🕒5月21日(水)13時〜14時30分
👤7人(先着) 申5月11日(日)から電話で

◆うさぎ!!ぴょんぴょん組!!
音楽に合わせて、楽しくカラダを動かしましょう! 🕒5月24日(土)10時〜11時
👤未就園児と保護者15組(先着) 申5月11日(日)から電話・HPで

◆エンディングノート講座
〜私らしく生きるために
🕒5月27日(火)10時〜11時30分
👤16人(先着) 申5月11日(日)から電話・HPで

◆真空管アンプで聴くジャズの名曲を楽しむ会
横浜のジャズ喫茶いまむかし。 🕒5月30日(金)13時30分〜16時30分
👤20人(先着) ¥600円 申5月11日(日)から電話・HPで

◆おもちゃの病院
🕒6月22日(日)①10時〜11時、②13時〜14時
👤各10点(1家族2点まで・先着) ¥電池・特殊部品のみ実費
申5月11日(日)から電話で

本牧地区センター

本牧原16-1(📍本牧原)
☎622-4501 📠622-4828
休5/19(月)

◆ヴォイストレーニング
🕒5月15日(木)・30日(金)、6月13日(金)10時〜11時
👤各30人(先着) ¥各500円 申5月11日(日)から電話・来館で

◆みゆき先生の幸せレシピ
〜初夏の爽やか献立
デザートを含め4品を作ります。
🕒5月16日(金)10時〜13時
👤15人(先着) ¥1,500円 申5月11日(日)から電話・来館で

◆本牧^{よもやま}四方山夜咄〜本牧の偉人シリーズ「山本周五郎」
本牧で暮らし数々の名作を執筆した文豪のお話。 🕒5月17日(土)18時〜19時30分
👤25人(先着) ¥300円 申5月11日(日)から電話・来館で

◆こぐまの部屋
絵本の読み聞かせ・手遊びなど。
🕒5月21日(水)11時〜11時30分
👤未就学児と保護者10組(先着)

◆サークル体験
▶体幹を意識してピラティス〈全3回〉
🕒5月23日、6月13日・27日の金曜9時30分〜10時30分 ¥2,400円

▶お仕事帰りにリラックスフラ〈全4回〉
🕒5月27日、6月10日・24日、7月8日の火曜19時〜20時 ¥3,200円
【共通】👤5人(先着) 申5月11日(日)から電話・来館で

◆親子で楽しくリトミック〜リズムで遊ぼう
🕒5月24日(土)①10時〜10時45分、②11時〜11時45分
👤①6か月〜1歳の子と保護者8組(先着)、②2〜3歳の子と保護者8組(先着) ¥各800円/組 申5月11日(日)から電話・来館で

◆おもちゃの病院
🕒5月25日(日)①10時〜11時、②13時〜14時
👤各8点(1家族2点まで・先着) ¥電池・特殊部品のみ実費
申5月11日(日)から電話・来館で

◆思い出の歌声CLUB
ギター生伴奏で歌いましょう! 🕒6月6日(金)13時〜14時30分
👤25人(先着) ¥200円 申5月11日(日)から電話・来館で

◆ママフィットネス〈全3回〉
産後の調整ストレッチ。 🕒6月10日・24日、7月8日の火曜9時10分〜10時
👤8人(先着) ¥2,000円 申5月11日(日)から電話・来館で

竹之丸地区センター

竹之丸133-3(📍山手駅)
☎651-5575 📠651-5576
休第3木曜(祝は翌日)

◆たけのこミュージック〜みんなで一緒に季節のお歌を楽しみましょう
🕒5月17日(土)10時〜10時45分
👤未就園児と保護者15組(先着) ¥300円/組※子ども2人参加は400円
申5月11日(日)から電話・来館で

◆包丁の研ぎ方教室
🕒5月18日(日)13時〜14時30分
👤8人(先着) ¥600円 申5月11日(日)から電話・来館で

◆男性のための料理教室
🕒5月24日(土)10時30分〜13時30分
👤料理初心者の男性8人(先着) ¥2,800円 申5月11日(日)から電話・来館で

◆小さなお庭を作ってみましょう!!(寄せ植え)
🕒5月27日(火)10時〜12時
👤10人

(先着) ¥3,000円 申5月11日(日)から電話・来館で

◆ZUMBA GOLDを体験してみましよう!!〈全4回〉
運動が苦手な人も安心して参加できるフィットネス。 🕒6月3日・17日、7月1日・15日の火曜10時〜11時
👤15人(先着) ¥1,200円 申5月11日(日)から電話・来館で

◆初夏のイタリアン
夏の食材でイタリア料理作りにチャレンジ!! 🕒6月7日(土)10時30分〜13時30分
👤8人(先着) ¥3,000円 申5月11日(日)から電話・来館で

◆えいごdeあそぼう〜はじめてでもだいじょうぶ〈全3回〉
遊びながら楽しく英語に触れます。
🕒6月22日、7月27日、8月24日の日曜13時〜13時45分
👤4〜6歳の子と保護者6組12人(先着) ¥1,900円 申5月11日(日)から電話・来館で

◆終活に関する講座
相続手続きと老後のお金について。
🕒6月28日(土)10時〜11時30分
👤20人(先着) ¥100円 申5月11日(日)から電話・来館で

中本牧コミュニティハウス

本牧町2-351(📍小港・本牧2丁目)
☎623-8483 📠622-5517
休第4月曜(祝は翌日)

◆わいわいパネルシアター・「たまてばこ」とあそぼう
🕒5月19日(月)11時30分〜12時
👤30人(先着)

◆お花屋さんの植物講座
〜花の咲く木の苔玉づくり
🕒5月22日(木)10時〜12時
👤10人(先着) ¥1,000円 申5月11日(日)から電話・来館で

◆わいわいリトミック〜楽しみながら子供の表現力を育てよう!
🕒5月27日、6月10日の火曜10時〜10時45分
👤1歳6か月〜3歳の子と保護者各15組(先着) ¥各500円/組 申5月11日(日)から電話・来館で

◆みんなあつまれ!おはなし会
🕒5月28日(水)14時〜14時30分
👤30人(先着)

ポレポレグッズ販売会

5月23日(金)11時〜13時30分
区役所本館ぱびぽ広場

ポレポレグッズは中区障害者地域作業所のパンや自主製品です

チャレンジ新生、はな工房、ろばの家3事業所が参加します。



▲チャレンジ新生 ブリース



▲はな工房 アクセサリー



▲ろばの家 チーズケーキ

☎224-8165 📠224-8159

◆春の薬膳講座～梅雨の不調に効果あり!薬膳とお灸

冷蔵庫にあるもので生薬を作ります。

🕒5月29日(木)13時30分～15時

👤20人(先着) 料500円 申5月11日(日)から電話・来館で

本牧中学校コミュニティハウス

本牧和田32-1(📍二の谷)

☎️623-6699 休毎週火曜・木曜

◆相続セミナー～相続の基礎講座

🕒5月17日(土)14時～16時 👤20人(先着)※1家族2人まで 料200円 申5月11日(日)から電話・来館で

◆「本牧の歴史」入門講座～古東京湾と横浜

人気の歴史講座。事前申し込み制です。

🕒5月19日(月)10時～12時・23日(金)14時～16時※2回とも同じ内容

👤各40人(先着) 料各200円

申5月11日(日)から電話・来館で

◆お金と特殊詐欺セミナー～人生の3大資金とは

🕒5月26日(月)14時～16時 👤20人(先着) 申5月11日(日)から電話・来館で

◆ハンドクラフトワークショップ～布リースを作ろう!

🕒5月31日(土)14時～16時 👤10人(先着) 料300円 申5月11日(日)から電話・来館で

大鳥中学校コミュニティハウス

本牧原22-1(📍本牧原)

☎️624-1651 休毎週火曜・木曜

◆こどりの会のおはなしの時間～絵本やおはなし・わらべうたを楽しみましょう

🕒5月14日・28日の水曜15時30分～16時 👤各15人(先着)

◆こけ玉作り～季節のグリーンを添えて

🕒5月24日(土)13時30分～15時

👤8人(先着) 料800円 申5月11日(日)から電話・来館で

山元小学校コミュニティハウス

山元町3-152(📍山元町2丁目)

☎️6212-9099 休毎週火曜・金曜

◆やさしい手話～初心者対象。ゆっくり楽しく学べます(全2回)

🕒5月21日、6月4日の水曜10時30分～11時45分 👤15人(先着) 料100円

円 申5月11日(日)から電話・来館で

◆紅茶講座～和紅茶を楽しみましょう

🕒5月31日(土)14時～15時30分

👤6人(先着) 料1,000円 申5月11日(日)から電話・来館で

◆手作り小物教室～布ぞうりをつくりましょう(全2回)

🕒6月11日・18日の水曜9時15分～12時 👤8人(先着) 料1,000円

申5月11日(日)から電話・来館で

◆ゆったりヨガ教室～日常に活かせるやさしい動きを椅子に座って行います

🕒6月14日(土)10時～11時 👤15人(先着) 申5月11日(日)から電話・来館で

中図書館

本牧原16-1(📍本牧原)

☎️621-6621 621-6444 休5/19(月)

◆おひざにだっこのおはなし会

わらべうたや絵本を楽しみましょう。

🕒5月13日・27日、6月10日の火曜11時～11時30分 👤0～2歳の子と保護者

◆こどりの会のおはなし・おはなし

昔話などのおはなしを聞いて楽しむストーリーテリングの会。

🕒5月17日(土)15時～ 👤5歳～小学生※保護者同伴可

◆すいようびのおはなし会

絵本の読み聞かせやおはなしを語ります。

🕒5月21日、6月4日の水曜15時30分～ 👤3歳～小学生※保護者同伴可

◆めぐみ座のおはなし会

絵本の読み聞かせやおはなしを語ります。

🕒6月7日(土)15時～ 👤3歳～小学生※保護者同伴可

なか区民活動センター(区役所別館1階)

☎️224-8138 6224-8343

✉️na-katsudou@city.yokohama.lg.jp

●フラワー&グリーンフェスタ2025～中区の花と緑をたのしもう!

地域の人やなかく街の先生による楽しいイベント! 🕒①5月19日(月)～25日(日)/学生や団体の作品展示、②5月25日(日)10時～15時/ワークショップなど※一部ワークショップは

事前予約制・📍あり・有料

なか区民活動センター イベント 検索

みなとみらいホール

西区みなとみらい2-3-6(📍みなとみらい駅)

☎️682-2000 682-2023

◆ハマのJACKのおんがく～①②ファミリーランド、③④ベビーランド

🕒8月10日(日)①13時～、②14時30分～、③10時～、④11時15分～

👤①3歳以上400人、②小学生以上400人、③1歳児・2歳児は各70人。保

護者同伴、④0歳児は200人、1歳児・2歳児は各70人。保護者同伴(各先着)

料①・②1,200円(小学生以下500円)、③・④500円 申5月17日(土)から電話・来館で

善意銀行

2月1日～2月28日受け付け分(敬称略)

株式会社クラススタイル

株式会社クラステイタス

あたたかいご寄付をありがとうございました。

📍中区社会福祉協議会

☎️681-6664 641-6078

講演会「横浜山手の画家 ワーグマン」

山手に暮らした画家チャールズ・ワーグマン。彼の作品の魅力や幕末明治前期の横浜の様子を、神奈川県立歴史博物館主任学芸員が紹介します。

🕒6月28日(土)13時30分～15時 申5月12日(月)10時からイギリス館

📍イギリス館(山手町115-3) (☎️623-7812)へ電話・FAX (行・名・番を記入)・来館で

📍山手西洋館等管理事務所 ☎️323-9500 623-9508

ハチの巣は、早めの発見・駆除を!

ハチは春に巣を作り始めます。夏にかけて巣はどんどん大きくなり、ハチの数も増えます。危険性が増す前に家の周囲を点検し、ハチの巣ができていないか確認しましょう。

天井裏・壁の中 巣を作りやすい場所

床下・戸袋の中

木の洞の中

スズメバチの巣

春 初期はとっくり形

夏 ・ボール型・マーブル模様・入口の穴は1つ

アシナガバチの巣

・シャワーヘッド型・入口の穴は複数

こんなときは区役所に相談を!

- アシナガバチの巣の駆除方法を知りたい
※スズメバチは攻撃性が高いため、専門業者による駆除をお勧めします
- 防護服を借りたい
- 駆除業者を案内してほしい
※区役所による駆除は行っていません

ハチの区別がつかない場合はEメールで区役所環境衛生係あてに巣の写真を送ってください。刺激しないよう遠くから撮影してください。

蚊に気を付けて!

蚊は、デング熱などのさまざまな感染症を媒介します。刺されないために肌の露出をできるだけ避け、やぶや草むらの中など蚊の多い場所では、虫よけ剤を使いましょう。

海外旅行の際には渡航先の情報を確認し、準備することが大切です。

蚊を増やさないためにできること

- ①水たまりをなくしましょう。幼虫(ボウフラ)は小さな水たまりでも発生し、2週間で成虫になります。
- ②雑草の草刈りなどの手入れをしましょう。成虫は湿った風通しの悪いところを好みます。

水を捨てる 片付ける

📍区役所環境衛生係 ☎️224-8339 681-9323

✉️na-kankyuu@city.yokohama.lg.jp

VIVA! 健康 5月31日は世界禁煙デー

喫煙は、さまざまな生活習慣病や肺がんなど、深刻な健康被害の原因となります。また、受動喫煙によって、健康への影響があることも問題となっています。

自分のために、子どものために、周りの人のために、タバコの害について考えてみませんか？



Q1 「加熱式タバコ」なら健康に悪くない？

いいえ

加熱式タバコにも健康に悪影響を与えるニコチンや発がん性物質が含まれています。

紙巻きタバコと加熱式タバコ、どちらも健康にリスクがあります。

タバコに関するQ&A

Q2 タバコでストレス解消できる？

いいえ

タバコは麻薬と同じで依存性があるので、吸えないとイライラしてきます。そこでタバコを吸う(依存性物質を補給する)とイライラがおさまります。これを「ストレスが解消した」と勘違いしているだけです。

※禁断症状→補給→禁断症状→補給の繰り返し。タバコを吸ってもたった30分ほどでまた禁断症状に陥ります。



禁煙を考えている人は、こちらをチェック

横浜市 禁煙 NOTE 検索

詳しくはこちら▶



関区役所健康づくり係 ☎224-8332 fax 224-8157

さあ、一緒に！『国勢調査2025』調査員募集

国勢調査は、国内に居住するすべての人および世帯を対象に、5年ごとに行われる国の重要な統計調査です。

中区では、調査票の配布と回収、書類作成などに携わる調査員を広く募集します。

応募資格 原則として20歳以上の人(そのほか条件あり)

主な業務内容

【9月上旬】…………… 調査員事務説明会への出席

【9月中旬～下旬】… 調査区内の世帯訪問、調査書類配布、回答依頼

【10月上旬】…………… 調査票の回収(希望世帯のみ)

【10月中旬～下旬】… 調査関係書類などを区役所に提出、未提出世帯への督促

報酬 1調査区(約50世帯)で約42,000円、2調査区(約100世帯)で約78,000円(前回実績) ※世帯数などにより変動あり

申込方法 5月30日(金)までにHP(電子申請)から申し込み。または、調査員登録申込書(区HPからダウンロード・区役所統計選挙係でも配布)に必要な事項を記入の上、郵送・FAX・統計選挙係へ持参で

※応募状況などにより、採用にならない場合もあります ※申込後に担当から詳細について連絡します

関区役所統計選挙係(6階62番窓口) ☎224-8116 fax 224-8109



▶詳しくはHPで

あなたの街の老人クラブ 第20回

「西之谷福寿会」

活動地域: 西之谷町 会員数: 50名

老人クラブの魅力や、さまざまな活動を紹介します。興味がある人はお問い合わせください。

西之谷町内会館で活動しています。

毎月第1、第3金曜日に「ハマトレ」、第2、第4火曜日に「ウォーキングの会」、毎週月曜日にグラウンドゴルフを行っています。そのほかにも半期ごとに誕生会を行うなど、積極的に活動しています。なかでも「ウォーキングの会」では、公園めぐりをしたり、花見をしたり、地域の人と楽しく会話をしながら交流を深めています。

活動のなかではメンバーオリジナルの「なぞかけ」もあつたり、笑顔の絶えない集まりです。



▲誕生会の様子



▲歩こう会の様子

関中区老人クラブ連合会事務局 ☎fax 681-8480



中区地域福祉保健計画

第5期計画 策定の準備中です!!

中なかいいネ! 第4地区北部の取り組みを紹介!

こどもたちの「ふるさと」になるまち

～安心して住みやすい誇れるまち～を目指して!

「第4地区北部」どんなところ?

昔ながらの下町の風情が残る住宅地と、集合住宅が並ぶ地域があります。多世代が集まり大にぎわいの夏祭りや、温もりのある子育てサロンなど、誰でも参加しやすい活動が工夫して行われています。

※第4地区北部の自治会町内会: 北方町1丁目、北方町2丁目、千代崎町1・2・3丁目、千代崎町4丁目、小港町1丁目、小港アライアンス、小港町2・3丁目、諏訪町



▲民生委員・児童委員 宇田成子さん

第4地区北部では、

『こどもたちの「ふるさと」になるまち』を目指しています。推進会議では、第4期計画の目標・内容を確認しつつ、これまでの成果や、これからやってみたいことについて話し合いました。

今後はいよいよ、第5期計画の内容について話し合います!!

あなたはどこの地区?
中区の地域福祉保健計画 詳しくはこちら▶



▲前半は地域の防災会議、後半は地区別計画の推進会議を開催。みんなで話し合いました。



関区役所事業企画担当 ☎224-8330 fax 224-8157



天授院前の流れに据えられた、光明皇后使用の伝承がある水船

原三溪が三溪園の造成にとりかかったのは明治三十五(一九〇二)年頃のこととされている。着手からまもない明治三十六年と三十八年には雇入れた庭師に關西方面を視察させ、奈良では懇意にしていた法隆寺門前の骨董商今村甚吉にその面倒を任せた。「法隆寺のほか、前方に塔を置いた三笠山の風景、灯笼・手水鉢など名のある石造物をぜひ案内してほしい。」園所蔵の同氏に宛てた三溪の手紙には具体的な注文が記され、庭師たちにこれから進めていく三溪園の造成趣旨を伝えるうえで必要な知見を持たせた。

園内は震災・戦災などを経て様変わりした箇所も少なくないが、今でも各所を歩けば三溪が構想したイメージの一つ、奈良を投影した風景が見えてくる。中でもそれが凝縮されているエリアが、三溪が特にこだわった内苑だ。江戸時代初期の数寄屋風書院造建築・臨春閣を中心とした瀟洒な庭園奥側には、それとは対照的な廃寺址のような荒涼とした空間が広がっている。東大寺旧蔵と伝わる礎石や海竜王寺付近の古墳から出土した石棺、秋篠寺旧蔵といわれる灯笼、光明皇后使用の伝承がある法華寺旧蔵の水船など、奈良にゆかりの石造物が配置されたなかに堂守が住む小屋という構想の茶室・蓮華院が建てられ、さらにその隣の丘の上にはかつて吉野・金峯山寺から移築した鐘楼もあった。屋外での散策が心地よいこれらの季節は、奈良を探しに、いざ三溪園へ。

〒 本牧三之谷58-1(三溪園入口、徒歩5分)
☎ 621-0634 fax 621-6343
¥ 900円 ※小中学生200円
※市内在住65歳以上(住所・年齢のわかる公的身分証(運転免許証、保険証など)をご提示ください。)は700円
【開園時間】9時～17時(入園は閉園の30分前まで)

本牧三之谷にある国指定名勝三溪園の魅力をお届けします。

三溪園通信

No.20